

Anmeldung und nähere Informationen zu unseren Kursen finden Sie im Internet unter:

www.vhs-tirol.at/gries

Isolde und Stefan Auer: 06644592734

Aufgrund einer Umstellung in der VHS-Tirol ist es leider nicht mehr möglich, die Kursgebühr bar zu bezahlen. Wir ersuchen Sie, den Beitrag nach Erhalt des Erlagscheins unter Angabe der Zahlungsreferenz zu überweisen.

ACHTUNG – NEUE KONTONUMMER:

IBAN: AT44 2050 3015 0025 0046

Vorträge

Gries zur Zeit Kaiser Maximilians I

1

Finden sich in Gries noch Spuren aus der Zeit Kaiser Maximilians I und wie sah unsere Gemeinde zu dieser Zeit aus?

Kosten: Freiwillige Spenden

Leitung: Dr. Gerhard Larcher

Beginn: Mo, 8. 4. 2019, 19 – ca. 20 Uhr
NMS Gries – Zeichensaal

Trink- und Esskultur

In der kleinen Spezerey wird Lamm gekocht

2

An diesem Abend kocht Gabi Lamm „von Kopf bis Fuß“. Nachdem regionale und saisonale Küche immer mehr in den Fokus rückt, erklärt sie nebenbei, wo, wann und wie Biolammfleisch aus der Region bezogen werden kann. Das unterschiedlich zubereitete Lamm genießen wir gemeinsam in nettem, gemütlichem Rahmen in „Gabis kleiner Spezerey“.

Anmeldeschluss: Mo, 25. 3. 2019

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

Kosten: € 32,-/Material € 15,- extra

Leitung: Gabi Gatscher

Beginn: Mo, 1. 4. 2019, 17 - 21 Uhr
„Gabis kleine Spezerey“
6156 Gries am Brenner, Brennerstraße 24

Körper und Gesundheit

Fit in den Frühling 60 plus - Schnupperstunde

3

Dieses sanfte Ganzkörpertraining ist für alle Frauen und Männer geeignet, denen ihre Beweglichkeit und Gesundheit ein Anliegen sind.

Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Beckenbodengymnastik und Übungen für ein besseres Gleichgewicht sind Inhalt dieser Stunde.

Kosten: € 5,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Fr, 22. 2. 2019, 17 - 18 Uhr, 1 Abend
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Fit in den Frühling 60 plus - Kurs

4

Siehe Kurs Nr. 3

Kosten: € 35,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Fr, 1. 3. 2019, 17 – 18 Uhr, 7 Abende
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Tanz mit, bleib fit!

5

Tanzen ab der Lebensmitte fördert Konzentration, Reaktion, Koordination, wirkt positiv auf Herz und Kreislauf, trainiert das Gedächtnis, vermittelt Erfolgserlebnisse und macht Spaß! Es ist partnerunabhängig, Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Kosten: € 30,-

Leitung: Annemarie Steiner Seppi

Beginn: Mi, 6. 3. 2019, 14.30 - 16 Uhr, 5 mal

Weitere Termine: 20. 3., 3. 4., 24. 4., 15. 5.

NMS Gries – Kultursaal

Aktiv ins Alter mit SelbA - Gedächtnistraining

6

An diesen 5 Nachmittagen fordern wir die grauen Zellen mit lustigen Denk- und Konzentrationsübungen, Bewegungs- und Koordinationstraining. Geeignet für alle ab 50 Jahren, die ihre Leistungs- und Aufnahmefähigkeit erhalten wollen.

Kosten: € 25,-

Leitung: Annemarie Steiner Seppi

Beginn: Mi, 6. 3. 2019, 16.15 – 17.15 Uhr, 5 mal

Weitere Termine: 20. 3., 3. 4., 24. 4., 15. 5.

NMS Gries – Zeichensaal

Power-Body-Workout

7

Dieser Block bietet ein Workout für den gesamten Körper.

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

Kosten: € 48,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Mi, 20. 2. 2019, 18 - 19 Uhr, 8 Abende

NMS Gries – Kultursaal

Wirbelsäulengymnastik

8

Übungen für den Rücken und die gesamte Haltemuskulatur

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

Kosten: € 48,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Mi, 20. 2. 2019, 19 - 20 Uhr, 8 Abende

NMS Gries – Kultursaal

Wirbelsäule spezial

9

Die Wirbelsäulengymnastik besteht aus sehr effizienten Übungen für den Rücken und die gesamte Haltemuskulatur.

Ausgiebige Stretcheinheiten runden diese Stunden ab.

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

Kosten: € 72,-

Leitung: Armin Eisendle

Beginn: Fr, 22. 2. 2019, 18 – 19.30 Uhr, 8 Abende

NMS Gries – Kultursaal

Yoga mit Julia

10

Ich zeige dir, wie du deinen Körper kräftigst, dich entspannst und deinen Geist zur Ruhe bringst. Ohne jegliches „schneller, höher, weiter“ helfe ich dir, ganz bei dir zu sein und dir selbst etwas Gutes zu tun. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte, Decke, kuschlige Socken

Kosten: € 80,-

Leitung: Julia Künzel, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Beginn: Mo, 25. 2. 2019, 19 – 20.15 Uhr, 10 Abende

NMS Gries – kleiner Turnsaal

Yoga plus 55

11

Yoga ist ein Weg der Veränderung hin zum Positiven! In den Stunden kommst du über achtsames, feinfühliges Üben zurück in die eigene Kraft. Yoga ist für jedes Lebensalter geeignet! Die Körperübungen werden der individuellen Befindlichkeit entsprechend angepasst. Mitzubringen: Kleines Handtuch

Kosten: € 64,-

Leitung: Bianca Mader, Yogalehrerin BYO/EYO

Beginn: Di, 5. 3. 2019, 15.15 – 16.30 Uhr, 8 Nachmittage

Bei Bedarf findet um 17 Uhr ein Anfängerkurs statt.
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft!	12
--	-----------

Die Zahl der Betroffenen, die unter Schlafstörungen leiden, steigt. Erholsamer Schlaf - davon träumen alle. Ätherische Öle können bei Schlaflosigkeit eine sanfte, wirkungsvolle Alternative zu Tabletten sein. An diesem Abend lernen wir diese Öle und ihr Wirkungsspektrum kennen.

Kosten: € 28,-

Leitung: Tanja Strickner, Aromakologin

Beginn: Di, 26. 3. 2019, 19.30 – 22.30 Uhr
NMS Gries – Zeichensaal

Probleme mit Magen und Darm?	13
-------------------------------------	-----------

Wer kennt es nicht - Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl, Sodbrennen?

Die Aromakologin Tanja Strickner zeigt uns Wege und Mittel, wie man diese Beschwerden mit Hilfe von ätherischen Ölen und Wickeln lindern kann.

Kosten: € 28,-

Leitung: Tanja Strickner, Aromakologin

Beginn: Di, 7. 5. 2019, 19.30 – 22.30 Uhr
NMS Gries – Zeichensaal

Freizeit und Kreativität

Socken stricken	14
------------------------	-----------

Du wolltest immer schon kuschelig, warme Socken stricken, traust dir aber Ferse und Spitze nicht zu? In einer kleinen Gruppe und mit ein bisschen Hilfe gelingt dies bestimmt. Technik des Rundstrickens erforderlich!

Mitzubringen: Sockenwolle, 1 Nadelspiel

Kosten: € 40,-

Leitung: Isolde Auer

Beginn: Mo, 25. 2. 2019, 17 – 18.30 Uhr, 3 Nachmittage
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Rock nähen	15
-------------------	-----------

Schnittberatung, richtige Maßnahmen, Schnittzeichnen, Verwenden bzw. Abändern eines Fertigschnittes, richtiges Zuschneiden, Reißverschluss nähen – mit Annas Hilfe ist deine Garderobe um einen maßgeschneiderten Rock reicher.

Kosten: € 80,-

Leitung: Anna Gander

Beginn: Fr, 26. 4. 2019, 17 – 18 Uhr, Besprechung zu Schnittwahl, Stoffkauf und Ablauf des Kurses

Fr, 3. 5. 2019, 17 Uhr, 3 x 3 Stunden
NMS Gries – Werkraum (textil)

Kinder und Jugend

Spiel, Spaß und Bewegung von 5 bis 8 Jahren	16
--	-----------

In dieser Stunde lernen wir neue Spiele kennen - auch mit dem Ball oder toben uns an einem Geräteparcours aus.

Kosten: € 25,-/2. Kind € 13,-

Leitung: Romana Annewanter

Beginn: Do, 14. 3. 2019, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage
NMS Gries – großer Turnsaal

Abenteuerliches Kinderturnen ab 2 Jahren	17
---	-----------

Eine Stunde Austoben - gemeinsam mit Mama, Papa, Oma ...

Kosten: € 25,-/2. Kind € 13,-

Leitung: Isolde Auer

Beginn: Do, 14. 3. 2019, 15 – 16 Uhr, 5 Nachmittage
Bei Bedarf findet um 16 Uhr ein 2. Kurs statt.
NMS Gries – kleiner Turnsaal

Schwimmkurs für leicht Fortgeschrittene	18
--	-----------

Wiederholung und Festigung des Brustschwimmens

Begrenzte Teilnehmerzahl: 10

Keine Ermäßigung für Geschwister möglich.

Der Eintritt ins Hallenbad von € 10,- ist am 1. Kurstag bar zu bezahlen.

Kosten: € 20,-

Leitung: Claudia Harm

Beginn: Fr, 7. 6. und 14. 6. 2019, 17 – 18.30
Hallenbad „Wilder Mann“, Steinach

Schwimmkurs für Anfänger ab 6 Jahren	19
---	-----------

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

Keine Ermäßigung für Geschwister möglich.

Der Eintritt ins Hallenbad von € 25,- ist am 1. Kurstag bar zu bezahlen.

Kosten: € 50,-

Leitung: Claudia Harm

Beginn: Mo, 8. 7. bis Fr, 12. 7. 2019, 13 – 14.30 Uhr
Hallenbad „Wilder Mann“, Steinach

Wir bedanken uns bei den
Gemeinden für die
Unterstützung!



Gemeinschaft

Unterstützung

Mensch

**Raiffeisenbank
Wipptal**



Menschen, die Unterstützung brauchen, müssen im Mittelpunkt des Denkens und Handelns stehen. Nachbarn, Freunde und Vereine helfen mit. Und ganz selbstverständlich auch Deine Raiffeisenbank Wipptal.

Wir fördern unsere Kunden und Mitglieder.

Wir stehen zu den Menschen.



Ausgezeichneter Tiroler Lehrbetrieb

2013-2015